7 当日の測定値を見てみましょう

時刻と当日の歩数、速歩き(=中強度の歩き)時間、歩行距離、消費カロリー、総消費カロリーの測定値を表示します。
[表示切替 〉] ボタンを押すごとに順に切り替わります。
当日とは、0：00 ～ 23：59までを指します。

時刻

現在の時刻を表示します。

歩数

歩数をカウントし、表示します。

速歩き時間

中強度ラインを越えた運動を４秒ごとに算出して、累計時間（分）を表示します。

●**速歩きの目標時間を達成すると…**
設定した目標を達成すると「バンザイマーク」を表示します。

[〈 メモリー]・[設定]・[表示切替 〉]ボタンのいずれかを押せば、約５秒後に測定モードに戻ります。
速歩き目標時間の設定は、「4 初期設定をする／設定を変更する」を参照してください。

中強度の歩き（速歩き）は効果的な有酸素運動です。
１日の中強度の歩き（速歩き）の目標を決めて、
毎日達成できるようにしましょう。
慣れてきたら、目標時間をのばすなど、挑戦してみましょう。

活動の強さグラフ

2分ごとの活動の強さをレベル０～４の５段階で、
１画面に48分前までグラフ表示します。

ポイント

中強度ラインについて
グラフには運動効果の高い「中強度の歩き（速歩き）」を示す赤いラインがあります。
グラフが赤いラインを越えるように持続して運動しましょう。

各レベルでの身体活動例	
4	ジョギング
3	速歩き
2	歩行
1	ぶらぶら歩き
0	ほぼ動きがない状態

● 時刻表示に切り替え、**[〈 メモリー]ボタン**を押し続けると、当日の０：00 までの活動の強さグラフをさかのぼってスクロール表示します。
前日のグラフは表示されません。

歩行距離

独自のアルゴリズムから算出して、歩いた距離を km で表示します。

消費カロリー

通勤や散歩、家事、仕事、運動などの身体活動で消費したカロリーです。

総消費カロリー

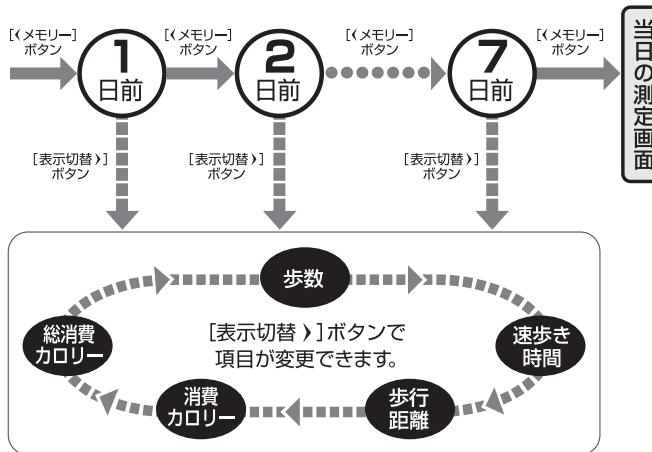
基礎代謝量と消費カロリーなど、身体が消費したすべてのカロリーです。

★基礎代謝量とは…
何もしていなくても、生命を維持するために必要な活動エネルギーのことで、主に筋肉や肝臓、脳で消費しています。基礎代謝量は、年齢や性別、体格などで異なりますので、設定で入力した内容から自動計算しています。

起動メッセージ機能

起動メッセージを１日１回のみ表示します。
[〈 メモリー]・[設定]・[表示切替 〉]ボタンのいずれかを押すと、その後、測定画面を表示します。

8 過去の測定値を見てみましょう

過去７日間の測定結果を表示します。
測定項目（歩数、速歩き時間、歩行距離、消費カロリー、総消費カロリー）を表示しているときに**[〈 メモリー] ボタン**を押すごとに１日前に戻ります。

※「過去の測定結果画面」を表示しているとき、15 秒間操作がない場合、「当日の測定画面」に戻ります。

1日の活動量グラフ

1日の活動量（身体活動の強さ×時間）を1時間単位でレベル0 ～ 4の5段階でグラフ表示します。

レベル
活動量
1時台
0時台
12時台
23時台

各レベルでの活動量（身体活動例とその時間）		
4	速歩き 約 10 分以上	歩行 約 15 分以上
3	速歩き 約 5～10 分	歩行 約 7.5～15 分
2	速歩き 約 2～5 分	歩行 約 3～7.5 分
1	デスクワーク等	
0	ほぼ動きがない状態	

TERUMO

テルモ活動量計 MT-KT01

取扱説明書／品質保証書

このたびは、本品をお買い上げいただき、ありがとうございます。
ご使用の前に、必ずこの「取扱説明書」をよくお読みの上、正しくお使いください。
また、「取扱説明書」は必ず保管してください。

- 安全上の注意
1 テルモ活動量計 MT-KT01 について
2 次のものがそろっていますか？
3 設定しましょう
4 初期設定をする／設定を変更する
5 使ってみましょう
6 電池の寿命と交換
7 当日の測定値を見てみましょう
8 過去の測定値を見てみましょう
9 初期化するには
10 故障かな？と思ったら
11 お手入れ
- 仕様
- ご相談・お問い合わせ先
- 品質保証書

2012 年 6 月第二版作成

9 初期化するには

当日の測定値、メモリーデータおよび設定データ（時刻、体重、身長、年齢、性別、速歩き目標）がすべて消去されます。

[リセット]ボタン

1 [リセット] ボタンを、細い棒で垂直に１秒以上押す

2 「CL」と表示され、０：00 が表示点滅します
これで初期化できました。

※ 再び使用する場合は、「4 初期設定をする／設定を変更する」をご覧ください。
※ [リセット] ボタンを押すとき、鉛筆やシャープペンシルの芯を使用したり、先の尖った棒で強く押さないでください。故障や破損の原因になります。

10 故障かな？と思ったら

故障かな？と思ったら、まず下記の項目について確認してください。
それでも測定が正常にできない場合は、「保証規定」をお読みの上、「テルモ・コールセンター」にご連絡ください。

こんなとき	原 因	対処方法
電池マークが表示された	電池残量が減っている。	新しい電池と交換してください。
何も表示されない	省電力モードになっている。	本品を持ち上げてください。または、[〈メモリー]・[設定]・[表示切替 〉] ボタンのいずれかを押してください。
	電池の⊕・⊖の向きが間違っている。	電池を正しく入れ直してください。
	電池が入っていない。	電池を入れてください。
	電池残量がなくなった。	新しい電池と交換してください。
表示の値が多い、少ない	本体が不規則に動いている。	「5 使ってみましょう」の「正確に測定できない使いかた」をご参考ください。
	歩行の乱れや強い運動をしている。	
表示内容が乱れる	正常に動作していない。	電池を入れ直してください。
ボタンが効かない		
値が「OVER.R」と表示された	測定範囲を越えている。	

11 お手入れ

お手入れは、やわらかい布に水または中性洗剤を含ませて軽く拭いてください。
シンナーやベンジン、アルコールなど薬品を用いて拭かないでください。有害な気体が発生したり、変形や変色、窓の曇り、塗装落ちの原因になります。

仕様

項目	内容			
販売名	テルモ活動量計 MT-KT01			
外形寸法	約 幅63.0×高さ36.5×奥行14.0mm			
質量	22g(電池含む)			
検出方式	３軸加速度センサー			
表示項目	歩数	0～99999 歩	消費カロリー	0～9999kcal
	速歩き時間	0～1440 分	総消費カロリー	0～9999kcal
	歩行距離	0.0～999.9km	メモリー	1～7 日前
	グラフ表示	<当日：活動の強さ> ２分間ごとの身体活動の強さの表示 <1～7 日前：1 日の活動量> 1 時間ごとの活動量の表示		
設定項目	体重	0～200kg	性別	男/女
	身長	0～200cm	速歩き目標	10～300分
	年齢	0～100 歳	時刻	時：0～23、分：00～59
時計機能	0：00 ～ 23：59(精度：平均月差 ±30 秒、25℃において)			
電源	DC3V リチウム電池 CR2032 1 個			
電池寿命	約 6ヶ月（1 日14時間装着時）			
防滴機能	汗、水滴の侵入を防ぐような構造（IEC60529IPX2）			
使用条件	5～40℃・30～90%RH（結露なきこと）			
保管条件	−10～50℃・20～95%RH（結露なきこと）			
歩数精度	±3%（JIS S7200 試験方式に準拠）			
付属品	お試し用電池（リチウム電池CR2032、内蔵） 1 個 ※寿命が短い場合があります。 落下防止ストラップ 1 個 ストラップ用クリップ 1 個 取扱説明書／品質保証書			

ご相談・お問い合わせ先

この商品に関するご相談やお問い合わせは、型式をご確認の上、お買い上げの販売店または「テルモ・コールセンター」にご連絡ください。

この活動量計の型式は MT-KT01 です。

テルモホームページアドレス http://www.terumo.co.jp/

MT_KT01_J_50_002

品質保証書

このたびは、本品をお買い上げいただきましてありがとうございます。
品質には万全を期しておりますが、通常のご使用において万一故障が発生しましたときは、下記の保証規定により無償対応いたします。
品質保証書は再発行いたしませんので、大切に保管してください。

販売名：テルモ活動量計 MT-KT01
お名前：
ご住所：
TEL：

お買い上げ販売店名：
印
お買い上げ年月日：
年 月 日

テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷 2 丁目 44 番 1 号

保証規定

(1) 保証期間は、お買い上げ後 1 年です。
(2) ご使用中に故障が発生した場合は、テルモ・コールセンターまでご連絡ください。
(3) 保証期間中に、通常のご使用において万一故障が発生したときは無償対応いたします。
(4) ただし、下記の場合は保証の対象にはなりません。
　イ．ご使用上で取り扱いの過誤により発生した故障。
　ロ．製品の改造、不当な修理により発生した故障。
　ハ．火災、地震、水害等天災地変などの不可抗力による故障及び損傷。
　ニ．故障の原因が本品以外に起因する場合。
　ホ．消耗部品。
　ヘ．上記以外で弊社の責に帰することのできない原因により発生した故障。
　ト．品質保証書のご提示がない場合。
　チ．品質保証書にお買い上げ日、販売店名の記載がない場合、また、字句を書き換えられた場合。
(5) 本保証書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.

安全上の注意

注意文の表示内容について

本取扱説明書では、表示内容に従わず、誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を次の表示で区分し、説明しています。
表示内容に従わず、本来の目的から逸脱した使いかたにより、万一死亡や重傷を負ったり、物的損害が発生しても、弊社は一切責任を負いませんので、あらかじめご了承ください。

⚠警告	特に注意していただきたいことを示します。 • 適正に使用しても、注意を怠ると死亡または重症を負う可能性が想定されます。
⚠注意	使用にあたり、一般的な注意を示します。 • 誤って使うと、傷害を負う可能性、または物的損害※のみの発生が予想されます。

※物的損害とは、家屋、家財、および家畜、ペットにかかわる拡大損害を示します。

⚠警告

- 運動は体調に合わせて行ってください。急な運動や無理な運動は危険です。
- 運動療法や減量、トレーニングを行う場合は、医師や専門家の指示に従ってください。
- 表示を見ながら、または操作をしながらの歩行、運動は危険ですのでおやめください。
- 電池などは幼児の手の届かないところに置いてください。万一飲み込んだ場合には直ちに医師にご相談ください。

⚠安全上の注意

- 落下防止ストラップを持って振り回したり、ひっぱったりしないでください。
- 電池、電池の入った本体を火中に投じないでください。
- 電池を入れるときに ⊕・⊖ 極の端子が他の金属や導電材で直接接触していると、ショート状態になり、電池が消耗して利用できない原因となります。
- 長時間使用しないときは電池を取り出して保管してください。また、使用済みの電池を本体に入れたままにしないでください。
- 指定以外の電池を使用しないでください。故障の原因になります。
- 本品および使用済みの電池を廃棄する場合は、各自治体の規則に従い適切に処分してください。
- 本体を分解したり、改造しないでください。

使用上の注意

- 無理な力での圧迫やひっぱり、落下などの強い衝撃を本体に与えないでください。
- 化学薬品の保管場所やガスの発生する場所に保管しないでください。
- 直射日光、ほこり、雨、湿気、高温低温を避けてください。
- 本体は防滴機能を有しておりますが、防水ではありません。入浴時や濡れる可能性のある場所、湿気の多い場所で使用しないでください。水に落としたり、水洗いしたり、洗濯機に入れたり、分解したりすると、故障の原因になります。
  また、電池交換の際に電池カバーのネジがゆるいと、水が入り、防滴機能がはたらかない原因になります。

  ※**水没時の状態は**、電池ケースの水没シールで確認できます。白色部分が赤色に、にじんでいると本体に水が侵入した状態です。

1 テルモ活動量計 MT-KT01 について

健康づくりには年間平均で1日あたり8,000歩以上、中強度の歩き（速歩き）20分以上が、効果があるといわれています。※ テルモ活動量計はポケットなど、身につけておけば有酸素運動のなかでも運動効果の高い「中強度の歩き（速歩き）」の状態を知ることができます。どの程度の速さが中強度の歩きか、1日に中強度で歩いた時間などがグラフや数字で確認できます。

※Aoyagi Y, Shephard RJ. : Steps per day: the road to senior health?, Sports Medicine. 2009; **39** (6): 423-438.

■中強度の歩き（速歩き）の理想的なフォーム

テルモ活動量計 MT-KT01 を活用しましょう

“中強度ライン”で歩きの強さがグラフでわかります

中強度ラインで、歩きの強さがひと目でわかります。
活動の強さグラフには、レベル2と3の間に赤い「中強度ライン」があり、このラインを超える歩きが中強度以上となります。ウォーキングも運動効果のある有酸素運動・中強度の歩き（速歩き）となるように心がけ、「中強度ライン」を超えるようにしましょう。

活動の強さグラフ

1日の中強度（速歩き）で歩いた時間がわかります

速歩き画面で、1日の中強度の歩きの時間の累計がわかります。
10分以上の有酸素運動を1日のうち2回行っても、連続で20分運動したのと同様の運動効果があるとされています。※ 活動の強さグラフで中強度の歩きが10分以上持続しているかを確認することができます。

活動の強さを
2分ごとに記録

※高血圧治療ガイドライン2009

目標時間を達成するとバンザイマークでお知らせ

1日の中強度の歩き（速歩き）目標時間を設定し、達成するとバンザイマークが表示されます。毎日達成できるように心がけましょう。

2 次のものがそろっていますか？

各部のなまえ

本体

本体裏面

付属品

- お試し用電池 1
  （リチウム電池 CR2032、本体に内蔵）
  ※寿命が短い場合があります。
- 落下防止ストラップ 1
- ストラップ用クリップ 1
- 取扱説明書／品質保証書 1

3 設定しましょう

設定をしないと正しい測定値が表示されません。必ず設定してから使いましょう。

初期設定をする

本体裏面の**[リセット]ボタン**を細い棒で垂直に1秒以上押すことにより、初期設定を行える状態になります。

※ **[リセット] ボタン**を押すときは、 つまようじの末端の平らな部分などを使用して押してください。 鉛筆やシャープペンシルの芯を使用したり、 先の尖った棒で強く押さないでください。故障や破損の原因になります。

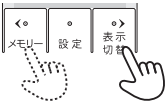
設定を変更する

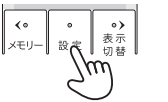
一度設定した個人データを変更する場合には、**[設定] ボタン**を4秒以上押し続けると設定を変更する画面になります。

4 初期設定をする／設定を変更する

時刻、体重、身長、年齢、性別、速歩き(=中強度の歩き)時間が順に表示されます。

1 時刻を合わせる

[❮メモリー] ボタンを押すと数字が減り、**[表示切替 ❯] ボタン**を押すと数字が増えます。 押し続けると数値が早く進みます。

①「時」を合わせる

[❮メモリー] ボタンと [表示切替 ❯] ボタンで設定し、**[設定] ボタン**で決定します。

②「分」を合わせる

[❮メモリー] ボタンと [表示切替 ❯] ボタンで設定し、**[設定] ボタン**で決定します。

2 体重を設定する

200kgまで設定できます。
[❮メモリー] ボタンと **[表示切替 ❯] ボタン**で設定し、**[設定] ボタン**で決定します。

3 身長を設定する

200cmまで設定できます。
[❮メモリー] ボタンと **[表示切替 ❯] ボタン**で設定し、**[設定] ボタン**で決定します。

4 年齢を設定する

100歳まで設定できます。
[❮メモリー] ボタンと **[表示切替 ❯] ボタン**で設定し、**[設定] ボタン**で決定します。

5 性別を設定する

[❮メモリー] ボタンと **[表示切替 ❯] ボタン**で設定し、**[設定] ボタン**で決定します。

6 速歩き時間の目標値を設定する

10分～300分まで設定できます。
[❮メモリー] ボタンと **[表示切替 ❯] ボタン**で設定し、**[設定] ボタン**で決定します。

アドバイス 速歩き時間については、「7 当日の測定値を見てみましょう」の「速歩き時間」を参照してください。

以上で設定がすべて終わりました。

※ 設定の途中でやり直す場合は、**[設定] ボタン**を2秒以上長押しし、測定画面に変えてください。再び **[設定] ボタン**を4秒以上長押しして、時刻からやり直してください。
※ 3分以上操作が行われない場合、測定画面に切り替わります。

5 使ってみましょう

落下防止のため、付属のストラップとクリップをつけてください。

1 付属のストラップを本体に取り付ける

●本体とストラップの取り付けかた

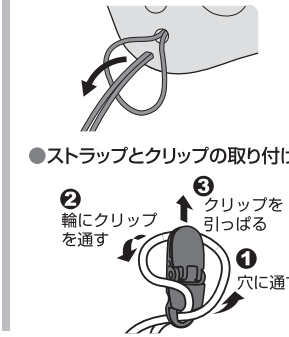
●ストラップとクリップの取り付けかた

2 クリップを、ポケットの縁などに取り付ける

●クリップの開閉方法

おすすめする装着方法

胸ポケットや、ズボンやスカートの前ポケットに入れ、クリップでとめてください。

カバンに入れても使用できます。

30秒間操作や歩行などの振動がない場合は、自動的に表示が消えて、省電力モードに入ります。

正確に測定できない使いかた

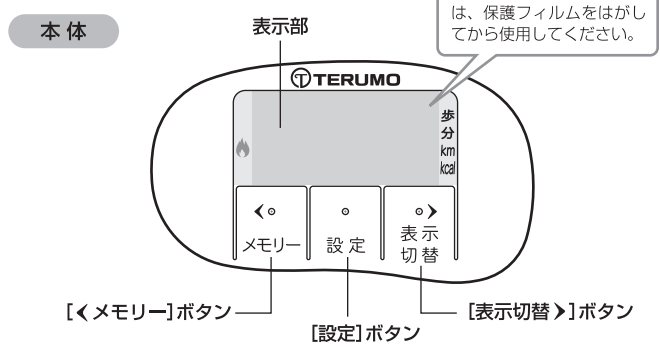
次の場合、正確に測定できないことがありますので、ご注意ください。

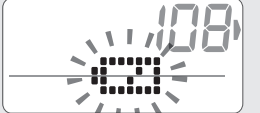
●本体が不規則に動くとき
- ぶら下げた状態で不規則にはねる
- ポケットの中で不規則にはねる
- 装着箇所が不規則に動く

●歩きかたが以下のとき
- すり足
- サンダル、下駄、草履などの履物での歩行
- 混雑した街中を歩くときなどの乱れた歩行

●強い運動をしたり、振動の多いところで使用するとき
- 階段や急な斜面の昇り降り、登山
- 乗り物に乗るなど振動の多い場所
- 立ったり、座ったりする動作
- ジャンプなど上下運動を伴う激しい運動
- 本体が激しく不規則に動く動作

⚠注意	●本体をズボンなどの後ろポケットに入れないでください。けがをしたり、破損したりする原因になります。 ●落下防止ストラップを持って振り回さないでください。 ●着脱の際、クリップによる衣服の破損にご注意ください。 ●クリップを衣服に挟むときは、手の指をはさみこまないよう、ご注意ください。けがの原因になります。

※ 胸ポケットに入れて運動すると振動により飛び出すことがありますので、十分ご注意ください。

6 電池の寿命と交換

●電池の容量が少なくなってくると、電池マークが表示されます。
電池マークが表示されたときは、新品の電池（リチウム電池 CR2032）と交換してください。

※電池マーク表示時に、**[❮メモリー]・[設定]・[表示切替❯]** ボタンのいずれかを押すと、電池マークは消えますが、電池を交換しないと再び電池マークが表示されます。

電池交換のタイミングは、朝に活動を始める前がお勧めです。
（注）電池交換の時間により一部データが記憶されないことがあります。

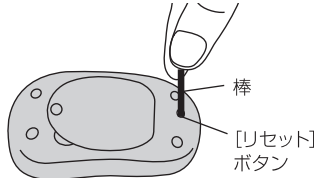
1 電池カバーをはずす

プラスの精密ドライバーで、ネジを反時計方向に回してはずします。

※電池カバーのネジ以外は、外さないでください。

2 新しい電池を入れる

古い電池を取り出し、プラス極⊕を上にして入れてください。
※パッキンははずさないでください。

※ 指定された種類の電池（リチウム電池 CR2032）を使用してください。
※ 電池は ⊕ と ⊖ の向きを正しく入れてください。

3 電池カバーを閉める

電池カバーの「ツメ」を本体に差し込んでから、カバーを押さえ、ネジを時計方向に回します。
電池カバーを閉めるとき、パッキンが溝からはみ出していないことを確認してください。
また、電池カバーのネジがゆるいと、水が入り防滴機能がはたらかない原因になります。

4 時刻を再設定する

電池交換すると、 0：00を表示点滅します。
時刻を再設定してください。 設定の方法は、**「4 初期設定をする」**の**「設定を変更する」**をご覧ください。

（注）
※ 電池交換をしても過去の測定値は残ります。
ただし測定値の記録は毎時00分に行われますので、「毎時00分から電池交換」までの測定値は記録されません。
※「深夜0：00から電池交換」までの当日の活動の強さグラフは記録されません。
※ 深夜の0：00をまたいで電池交換を行わないでください。本品に電池が入っていない状態で深夜の0：00となった場合は、電池をはずした日の測定値が、電池を入れた日の測定値に加算されます（電池をはずした日と、電池を入れた日は同じ日として扱われます）。